

MANACOR

HA POSAT EN MARXA LA CAMPANYA

"ZERO PANTALLES DE 0 A 3"

Montserrat Nadal,
coordinador de Pissarra



Zero
pantalles
de 0 a 3.

La iniciativa té l'objectiu de sensibilitzar les famílies dels perills de les pantalles per als infants de 0 a 3 anys

El passat mes de novembre es va donar a conèixer la campanya "Zero pantalles de 0 a 3 anys", una iniciativa promoguda per la Comissió 0-3 de Ma-

nacor, amb diferents activitats fins al mes de març. Aquesta Comissió està integrada per l'Ajuntament de Manacor, una Fundació per a les persones amb discapacitat intel·lectual de Manacor i comarca (APROSCOM), l'Associació d'infància 0-3 Manacor, l'Equip d'Atenció Primerenca del Llevant de Mallorca, les escoles municipals de 0 a 3 anys, l'Hospital de Manacor i els dos centres d'atenció primària del municipi.

Segons ens comenta Sònia Sánchez, coordinadora de la campanya, feia un parell d'anys que "des de la Comissió 0-3 es volia donar algun tipus de resposta a la problemàtica de les pantalles en els infants d'aquestes edats; i, a més, fer-ho d'una manera que establís un vincle entre les distintes entitats que afrontem aquesta qüestió, tant des de

l'àmbit sanitari com des de l'educatiu".

Els dos grans eixos de la campanya són, per una banda, informar els professionals del món educatiu i del sanitari d'aquesta problemàtica; per aquest motiu es va fer una reunió informativa a càrrec d'experts amb ells a l'inici. I per l'altra, conscienciar les famílies dels perills

de l'exposició dels infants de 0-3 anys a les pantalles.

Tal com es pot llegir a la guia que serveix de fonament teòric a la campanya, moltes persones creuen que els infants, ja de ben petits, són nadius digitals. Però aquesta afirmació és errònia, ja que quan un infant juga amb un dispositiu no activa les zones del cervell relacionades amb el llenguatge sinó amb el moviment de la mà i la visió. La facilitat que tenen és perquè són unes eines senzilles i intuïtives. A més a més, els infants tenen un cervell molt més plàstic, per la qual cosa s'adapten molt bé a qualsevol situació nova; en aquest cas, a les tecnologies.

Però aquesta és només una de les nombroses conseqüències negatives que l'ús de les pantalles té sobre els infants de 0 a 3 anys. Sonia Sánchez ens comenta que **"les dues mancances més grans que pateixen els infants afecten la seva capacitat d'atenció i el desenvolupament de la parla, entre moltes d'altres"**.

En el cas de l'atenció, per exemple, Sánchez explica que els infants més petits, en no tenir desenvolupades totes les seves capacitats neuronals, "contemplin les pantalles amb fascinació, que és una actitud passiva que té a veure amb l'admiració, a diferència de l'atenció sostinguda, que seria l'actitud davant el descobriment". I això és pre-



cisament el que cal potenciar per sobre de tot, la seva capacitat de descobriment, d'experimentació, de descoberta per si mateixos.

Quan un infant està davant una pantalla no vol dir que entengui el que està passant, ja que no té la maduració cerebral suficient i no està preparat per a la quantitat d'informació que pot rebre (ni a nivell cognitiu ni visual). Dimitri Christakis (2011), director del Centre Nord-americà per a la Salut, el Comportament i el Desenvolupament Infantil, comenta a la revista *Pediatrics* un estudi que relaciona el visionament del programa "Bob Esponja" amb problemes d'aprenentatge i d'autocontrol en infants de quatre anys. Això és perquè el ritme dels dibuixos és extremadament ràpid (7,5 canvis abruptes d'escena per minut) per a infants tan petits.

Un excés o un desequilibri en el temps d'exposició a les pantalles pot afectar considerablement el desenvolupament de l'infant. Actualment aquest desequilibri és evident. Però a part del temps d'exposició a les pantalles també és igual o més important el tipus de contingut que miren. Autores com Schmidt i Vandewater (2008), després de revisar diferents estudis sobre el tema, conclouen que el contingut mostrat per les pantalles és més important que les pantalles en si mateixes.

Un dels moments amb més impacte dels actes que s'han dut a terme al llarg de la campanya va ser sentir el testimoni d'una mare d'una família que havia

patit els efectes de les pantalles. "Des del zero anys havíem fet ús de les pantalles per comoditat, com si fossin unes eficaces mainaderes que distreien l'infant mentre nosaltres ens podíem dedicar a altres tasques de la llar. **La primera passa que com a mares i pares hem de donar és ser conscients d'aquesta realitat que vivim a casa** i dels greus efectes que té per al desenvolupament integral dels nostres fills".

Álvaro Bilbao (2017) proposa tres raons per defensar que els infants no han d'entrar en contacte amb dispositius tecnològics abans dels 3 anys:

1. Utilitzar el mòbil en situacions quotidianes que suposen una atenció sostinguda (menjar, vestir-se, temps d'espera) fa que el cervell associï l'esforç amb els estímuls de les pantalles, és a dir, fa una associació mental negativa. Això farà que cada vegada que s'hagi d'esforçar es distregui amb una altra cosa.
2. Acostumar-se a estímuls visualment intensos, canviants i amb gratificació immediata com el de les pantalles fa que l'infant les tregui com a estímul preferit. El cervell, quan vegi la dinàmica més lenta d'un professor o, fins i tot, d'un amic decidirà que no és suficientment important com per parar-li atenció.
3. Amb la utilització de les pantalles es rep una recompensa immediata, es genera dopamina. Però aquesta recompensa dura molt poc i això fa que s'hagi de repetir la conducta moltes vegades

perquè es vagi generant. En canvi amb les interaccions o amb el joc s'activen circuits diferents més duradors, com per exemple la satisfacció (autoreforç). Els infants que estan acostumats a interactuar amb les pantalles se'n arriben a fer addictius i els costa la relació amb els altres o el joc.

QUINES SÓN LES ALTERNATIVES A LES PANTALLES?

Per saber si la conducta d'un infant es deu a una sobreexposició a les pantalles o a un trastorn s'ha de provar de deixar-lo sense pantalles durant un temps determinat. Segons uns estudis del departament de psiquiatria de la Universitat de Califòrnia, la part bona de la sobreexposició és que no hi ha danys permanents al cervell dels infants exposats, n'hi ha prou amb allunyar-los dels aparells perquè recuperin les capacitats mentals.

És una realitat que hi ha infants que no poden menjar, adormir-se o estar contents sense l'aparell electrònic. Donar un aparell electrònic mentre es fan feines de la llar, anam en autobús, anam a sopar o al metge, etc., és un recurs dels pares. Això fa que els infants perdin la capacitat d'esperar, de tolerar la frustració, entre d'altres. S'ha de descartar l'ús sistemàtic de les tecnologies per distreure els infants i cal oferir-los alternatives a les pantalles.

A més, els infants no es cansen mai de les pantalles si els pares no els limiten el temps, ja que les pantalles són generadores de dopamina constant. Moltes vegades costa dir "prou" o "no", o simplement limitar el temps davant del malestar per la negativa de l'infant. Aquesta autoritat es recolza en el vincle afectiu ben resolt, sobretot en els dos primers anys de vida, i en l'acompanyament respectuós.

És imprescindible donar exemple: si es diu als infants que no mirin el mòbil hem de ser conseqüents nosaltres també, i no mirar-lo constantment. Hi ha una frase de Teresa de Calcuta que diu "No et preocupis si els teus fills no t'escolten, t'observen tot el dia", i és que els pares són el model més important.

La campanya ofereix a les famílies algunes activitats puntuals que pretenen

ser un alternativa a les pantalles. Fins al dia d'avui se n'han organitzat dues: un taller que es deia "Regals de reis que fan créixer el teu fill", en què es va elaborar material de joc per a infants de 0 a 3 anys amb ampolles, taps, tubs de cartró i recipients de iogurt. I un altre amb el nom "Tallers de Nadal per donar alternatives educatives a les pantalles", per a fomentar el vincle familiar amb activitats com música en família, creació de paneres màgiques i el conte musicalitzat *Les girafes no poden ballar*.

Però més enllà d'aquestes accions puntuals del tot vàlides, les alternatives per a substituir les pantalles són, segons diu Sònia Sánchez, per sobre de tot "que hi hagi més interaccions humanes i s'inclogui l'infant en totes aquelles activitats de la família com, per exemple, en el moment de sopar; que se senti un més del seu entorn, tingut en compte i respectat".

"També que es fomenti el joc sensorial, amb la gran importància que té en aquestes edats l'experimentació, que posa en funcionament les habilitats cognitives dels infants. La introducció del joc simbòlic, que ja es pot començar a integrar; amb la simulació de situacions, personatges i objectes que no estan presents en aquell moment de joc, però que són un estímul molt potent per a la seva imaginació, creativitat i desenvolupament del llenguatge".

"I en una paraula, tornar a allò que es feia abans, a l'essència de la infantesa que alguns hem conegut: les cantarelles, mirar i explicar contes, que despertin la imaginació i ajuden l'infant a entendre que hi ha altres maneres de veure el món..."

Les famílies, els educadors i les persones que tenim contacte amb els infants hem de promoure l'interès cap al món real, la imaginació, la creativitat, l'autonomia, els valors, el desig, les habilitats socials i físiques. A l'infant se li ha de permetre ser infant, ja que com diu Catherine L'Ecuyer: "Les pantalles estridents torben l'únic aprenentatge sostenible de l'infant: descobrir el món per ell sol i al seu ritme". Això vol dir que també s'han d'avorrir, ja que l'avorriment és la mare de la

imaginació. Després, a poc a poc, quan tenguim el cervell més desenvolupat pot anar endinsant-se en el món digital, que, es vulgui o no, és una finestra al món present i futur.

David Bueno, científic i genetista, afirma que **"els infants de zero a tres anys haurien de manipular coses, no fer servir aparells electrònics. Haurien de tocar pals, pedres, fulles, cucs, aigua..."**. El mateix diu Álvaro Bilbao en una entrevista: "en els primers anys de vida el més important és donar-los afecte, molt de temps i molta llibertat perquè experimentin". I és que les pantalles tenen un elevat "cost d'oportunitat", ja que el fet de no implicar-se en altres alternatives educatives pot tenir uns clars perjudicis a altres nivells.

D'altra banda, és important que els pares siguin coneixedors de com afecta l'ús de les tecnologies als infants més petits. És per això que són els màxims responsables de tenir una bona educació sobre el seu bon ús. L'objectiu dels pares ha de ser trobar un equilibri enriquidor i estar tan al dia com sigui possible en qüestions de recerca sobre aquest àmbit. Però actualment es tenen dos grans desavantatges: la falta de temps i la diversitat de mètodes d'ensenyament. Així doncs, el més important és que la família actuï sabent clarament el "per què" i el "per a què" de les coses.

Com ens diu Catherine L'Ecuyer, "La millor preparació per al món online és el món offline, el món real".

La campanya continua el seu camí amb activitats programades fins a finals del mes de març, amb conferències, xerrades i tallers. Però ja hi ha propos



tes pensades per a una propera iniciativa que es posaria en marxa després de l'estiu, en la qual es volen sensibilitzar els comerços i les entitats del municipi de Manacor del perill de l'abús de les pantalles. Ser-ne conscients ja és una primera passa molt important.

BIBLIOGRAFIA

Articles de diari en línia

- Bilbao, A. (09/11/2017). "¿Por qué los menores de seis años no deben jugar con pantallas?". La Vanguardia. Recuperat de <https://www.lavanguardia.com/vida/20171109/432730389659/menores-pantallas.html>
- Farran, A. (28/07/2018). "L'adopció precoç de les Noves Tecnologies. Del xumet a la pantalla". Ara.cat. Recuperat de https://www.ara.cat/tecnologia/Delxumet-pantalla_o_2060193980.html?print=1
- Gálvez, N. (21/11/2017) Álvaro Bilbao: "Los niños deben pasar los seis primeros años de su vida sin tecnología". Diario de Ibiza. Recuperat de <https://www.diariodeibiza.es/cultura/2016/02/05/ninos-deben-pasar-seisprimeros/821340.html>

Llibre

- L'Ecuyer, C. (2012). *Educación en el asombro*. Barcelona, Espanya: Plataforma Editorial.

Publicacions i estudis

- Christakis, D. (2011). The Effects of Fast-Pace Cartoons, Pediatrics (en línia). DOI: 10.1542/peds.2011-2071. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/09/08/peds.20112071>
- OCU Salud (2014). Estudio de OCU sobre el riesgo de adicción a internet y al móvil. OCU. Recuperat de <https://www.ocu.org/organizacion/prensa/notas-deprensa/2014/enganchados>
- Schmidt ME. i Vandewater EA. (2008). Media and attention, cognition, and school achievement. Future Child, 18 (1). DOI: 10.1353/foc.0.0004 ■